సాక్షి చిత్తూరు

ఆదివారం । 7 । మే । 2023



రాజధాని పేదలకు న్యాయం

హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పుతో రాజధాని పేదలకు న్యాయం జరిగిందని ఉపముఖ్యమంత్రి నారాయణ స్వామి అన్నారు. - IIలో



గంగమ్మ హుండీ లెక్కింపు

తిరుపతి కల్చరల్ : తాతయ్యగుంట గంగమ్మ ఆలయంలో శనివారం హుండీ లెక్కించగా రూ.12,36,932 ఆదాయం వచ్చింది.

	గరిష్టం	కనిష్టం
చిత్తూరు	34	25
తిరుపతి	34	25
తిరుమల	31	22
గూడూరు	37	28
నగరి	36	26

న్యూస్‌రీల్

విత్తన కాయల బస్తా ధర రూ.1674



జిల్లాకు చేరుకున్న వేరుశనగ విత్తన కాయలు

చిత్తూరు అగ్రికల్చర్: ఈ ఖరీఫ్ సీజనుకు రైతులకు రాయితీపై అందించేందుకు అవసరమైన వేరుశనగ విత్తన కాయల ధరను ప్రభుత్వం నిర్ణయించినట్లు జిల్లా వ్యవసాయశాఖ అధికారి మురళీకృష్ణ తెలిపారు. విత్తన కాయలను క్వింటాల్ రూ.9,300 ధర నిర్ణయించగా, ప్రభుత్వం రూ.3,720 రాయితీని కల్పించింది. దీంతో క్వింటాల్ కాయలను రూ.5,580 మేరకు రైతు వాటా కింద కేటాయించింది. రైతులకు అందించే బస్తా (30 కేజీలు) రూ.1,674 చెల్లించి కొనుగోలు చేయాలని తెలిపారు. ఈ ఖరీఫ్ సీజనుకుగాను జిల్లా వ్యాప్తంగా రైతులకు అందించేందుకు మొత్తం 39,600 క్వింటాళ్ల కాయలను ప్రభుత్వం కేటాయించింది. అందులో ఇప్పటికి 668 క్వింటాళ్ల కాయలు జిల్లాకు చేరుకున్నాయని, వాటిని పుంగనూరు నియోజకవర్గంలోని రైతు భరోసా కేంద్రాల్లో పంపిణీకి నిల్వ చేసినట్లు చెప్పారు.

పొలాలపై ఏనుగుల దాడి



ధ్వంసం అయిన టమాటా పంట

సదుం: మండలంలోని జోగివారిపల్లె పంచాయతీ మార్తువారిపల్లెలో శుక్రవారం రాత్రి ఏనుగులు పంట పొలాలపై దాడి చేశాయి. గొల్లపల్లెకు చెందిన నరసింహులు, పెద్దబ్బ, లోకనాథం, మురళీ, నారాయణరెడ్డికి చెందిన వరి, టమాటా, చెరుకు, మామిడి పంటలు దెబ్బతిన్నట్లు బాధితులు తెలిపారు.

జిల్లాలో మోస్తరు వర్షం

చిత్తూరు అగ్రికల్చర్: జిల్లాలోని పలు మండలాల్లో శుక్రవారం రాత్రి మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షం కురిసింది. మొత్తం 14 మండలాల్లో వర్షం కురవగా అత్యధికంగా ఐరాల మండలంలో 64 మిల్లీ మీటర్లు నమోదుకాగా అత్యల్పంగా పెనుమూరులో 1.6 మిల్లీ మీటర్ల వర్షపాతం నమోదైంది. చౌడేపల్లెలో 46.6 , పెద్దపంజాణి 42.8, సోమల 34.6, తవణంపల్లె 22.2, సదుం 18.2, పూతలపట్టు 17.6 , పుంగనూరు 14.4, గంగవరం 6.8, పాలసముద్రం 3.6, కుప్పం, గుడిపాలలో 2, చిత్తూరు 1.8 మిల్లీ మీటర్ల మేరకు వర్షపాతం నమోదైంది.

'కేశవానంద' తీర్పుపై అవగాహన పెంచుకోండి

చిత్తూరు అర్బన్ : 'కేశవానంద భారతి'కేసు తీర్పుపై న్యాయవాదులు అవగాహన పెంపొందించుకోవాలని జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి భీమారావు పేర్కొన్నారు. కేశవానంద భారతి కేసులో సుప్రీంకోర్టు తీర్పు వెలువడి 50 ఏళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా శనివారం స్థానిక న్యాయ సేవాసదన్‌లో అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ప్రధాన న్యాయమూర్తి మాట్లాడుతూ కేరళ ప్రభుత్వం ప్రవేశ పెట్టిన భూసంస్కరణలకు వ్యతిరేకంగా కేశవానంద భారతి సుప్రీంకోర్టుకు వెళ్లారని చెప్పారు. ఈ కేసు విచారణ అనంతరం 1973లో రాజ్యాంగ మౌళిక స్వరూపాన్ని మార్చే అధికారం ప్రభుత్వానికి లేదని ఈ తీర్పులో పేర్కొందని గుర్తుచేశారు. జిల్లా న్యాయసేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి కరుణకుమార్ మాట్లాడుతూ న్యాయవాదులు, జూనియర్ న్యాయవాదులు, న్యాయశాస్త్ర విద్యార్థులు ఈ తీర్పులో పేర్కొన్న అంశాలపై అవగాహన పెంచుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో న్యాయమూర్తులు ఎస్.రమేష్, శ్రీదేవి, శాంతి, న్యాయమూర్తులు శ్రీనివాసమూర్తి, శ్రీనివాస్, శాశ్వత లోక్ అదాలత్ చైర్మన్ ఎన్. రమేష్, న్యాయవాదులు, న్యాయశాస్త్ర విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

బాలికలే టాప్



జిల్లా స్థాయి ఫలితాలను విడుదల చేస్తున్న డీఈవో విజయేంద్రరావు, ఇతర అధికారులు

పదో తరగతి పరీక్షల్లో ఈ సారి బాలికలే టాప్‌లో నిలిచారు. ఉత్తీర్ణత శాతంలో బాలురను అధిగమించారు. అత్యధిక మార్కులు సాధించిన వారిలోనూ బాలికలే ముందంజలో ఉన్నారు. బాలికలు 74.65 శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించగా, బాలురు 64.78 శాతం ఉత్తీర్ణులయ్యారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఈసారి అనూహ్యమైన ఫలితాలు వచ్చాయి. కార్పొరేట్ స్కూళ్లకు దీటుగా ప్రభుత్వ బడుల్లో చదివిన విద్యార్థులు అత్యుత్తమ మార్కులు సాధించారు.

- పది ఫలితాల్లో 69.53 శాతం ఉత్తీర్ణత
- 21,390 మందికి 14,873 మంది పాస్
- 17వ స్థానంలో చిత్తూరు జిల్లా
- జిల్లా ఫలితాలను వెల్లడించిన డీఈవో విజయేంద్రరావు

చిత్తూరు కలెక్టరేట్ : పదవ తరగతి పబ్లిక్ పరీక్షల ఫలితాల్లో సర్కారు బడులు మెరుగైన ఉత్తీర్ణతను సాధించాయి. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం శనివారం విడుదల చేసిన ఈ ఫలితాల్లో 69.53 శాతం ఉత్తీర్ణతతో చిత్తూరు జిల్లా 17వ స్థానంలో నిలిచింది. జిల్లా స్థాయి ఫలితాలను డీఈవో విజయేంద్రరావు వెల్లడించారు. పదో తరగతి పరీక్షలు నూతన జిల్లాల ప్రాతిపదికన ఈ విద్యాసంవత్సరంలో మొదటి సారిగా నిర్వహించారు. గత విద్యాసంవత్సరం వరకు ఉమ్మడి చిత్తూరు జిల్లా ప్రాతిపదికన పరీక్షలు జరిగాయి. నూతన జిల్లాల ప్రాతిపదికన నిర్వహించిన ఈ పరీక్షల్లో రాష్ట్ర స్థాయిలో 26 జిల్లాలకు గాను చిత్తూరు జిల్లా 17వ స్థానంలో నిలిచింది. ఈ ఫలితాల్లో సర్కారు బడుల్లో చదువుతున్న పేద విద్యార్థులు ఉత్తమ ఫలితాలను సాధించారు.

ముందంజలో బాలికలు

చిత్తూరు జిల్లా వ్యాప్తంగా పదవ తరగతి ఫలితాల్లో బాలికలు ముందంజలో నిలిచారు. 10,304 మంది బాలికలు పరీక్షలకు హాజరయ్యారు. ఇందులో 7,692 మంది పాసై 74.65 శాతంతో టాప్‌లో నిలిచారు. బాలురు 11,086 మంది పరీక్షలు రాయగా 7181 మంది ఉత్తీర్ణులయ్యారు. వారి ఉత్తీర్ణత శాతం 64.78 శాతంగా నమోదైంది. మొత్తం చిత్తూరు జిల్లా వ్యాప్తంగా 21,390 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలు రాశారు. ఇందులో 14,873 మంది ఉత్తీర్ణత చెందారు. మొత్తం జిల్లా ఉత్తీర్ణత 69.53 శాతం వచ్చిందని జిల్లా విద్యాశాఖాధికారులు వెల్లడించారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉత్తీర్ణత చెందిన 14,873 మంది విద్యార్థుల్లో 9932 మంది మొదటి శ్రేణి, 3336 మంది ద్వితీయ శ్రేణి, 1605 మంది తృతీయ శ్రేణిలో ఉన్నారని విద్యాశాఖాధికారులు వెల్లడించారు. ఈ పరీక్షల్లో బాలురు 3905 మంది, బాలికలు 2612 మంది ఫెయిల్ అయ్యారు.

పాఠశాలలు	పాసయినవారు	ఉత్తీర్ణత శాతం
ఎయిడెడ్	125	68.31
బీసీ వెల్ఫేర్	96	88.89
ప్రభుత్వ	641	46.75
కేజీబీవీ	190	71.70
మున్సిపల్	394	53.61
ఏపీ మోడల్	419	76.18
ప్రైవేట్	4180	86.72
రెసిడెన్షియల్	105	92.11
సోషల్‌వెల్ఫేర్	395	86.24
ట్రైబల్ వెల్ఫేర్	59	54.63
జిల్లా పరిషత్	8269	65.22
మొత్తం	14,873	69.53

గురుకులాల్లో 86.24 శాతం ఉత్తీర్ణత

జిల్లా వ్యాప్తంగా డా.బీఆర్.అంబేడ్కర్ గురుకుల పాఠశాలలు ఏడు ఉన్నాయి. ఇందులో 458 మంది పరీక్షలు రాస్తే 395 మంది ఉత్తీర్ణత సాధించారు. 63 మంది ఫెయిల్ అయ్యారు. జిల్లాలో 86.24 ఉత్తీర్ణత శాతం నమోదైంది. పలమనేరు పాఠశాలలో 76 మందికి 71 మంది ఉత్తీర్ణులయ్యారు. పలమనేరు పాఠశాల ఉత్తీర్ణత 93.42 శాతం కావడంతో జిల్లాలో మొదటి స్థానంలో నిలిచింది.

కేజీబీవీల్లో రామకుప్పం ఫస్ట్

జిల్లా వ్యాప్తంగా 8 కేజీబీవీ పాఠశాలలున్నాయి. ఆ పాఠశాలల్లో 265 మంది విద్యార్థులకు గాను 190 మంది ఉత్తీర్ణత చెందారు. ఈ ఫలితాల్లో రామకుప్పం కేజీబీవీలో 92 శాతం ఉత్తీర్ణత నమోదైంది. రెండవ స్థానంలో కుప్పం కేజీబీవీ 83 శాతం, గుడుపల్లి కేజీబీవీ 80 శాతం ఉత్తీర్ణత నమోదైనట్లు అధికారులు వెల్లడించారు.

మోడల్ స్కూల్‌లో బైరెడ్డిపల్లె ఫస్ట్

జిల్లా వ్యాప్తంగా 6 మోడల్ స్కూల్స్ ఉన్నాయి. ఈ పాఠశాలల్లో 503 మంది పరీక్షలు రాయగా 376 మంది ఉత్తీర్ణులయ్యారు. బైరెడ్డిపల్లె స్కూల్ 90.28 శాతం ఉత్తీర్ణతతో మొదటి స్థానంలో నిలిచింది. పుంగనూరు మండలంలోని మోడల్ స్కూల్ 88.50 శాతం ఉత్తీర్ణతతో రెండవ స్థానంలో నిలిచింది.

పేదరిక నిర్మూలన

విద్యతోనే సాధ్యం



లబ్ధిదారులకు సంక్షేమ పథకాల బుక్‌లెట్ అందజేస్తున్న మంత్రి ఆర్కేరోజా

- సంక్షేమంతోపాటు విద్య వైద్యానికి పెద్దపీట
- వర్షంలోనూ గడప గడపకూ పర్యటించిన మంత్రి ఆర్కేరోజా

నగరి : పేదరిక నిర్మూలన విద్యతోనే సాధ్యమని జగనన్న చెప్పిన మాట గుర్తుపెట్టుకుని ప్రతి ఒక్కరూ చదువుకోవాలని రాష్ట్ర పర్యాటక, సాంస్కృతిక, యువజన సర్వీసుల, క్రీడాశాఖ మంత్రి ఆర్కేరోజా అన్నారు. గడపగడపకు మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆమె శనివారం నగరి మున్సిపాలిటీ వెస్ట్ సచివాలయం పరిధిలోని చిదంబర నగర్, ఆదం కాలనీ, రాజేశ్వరి థియేటర్ వెనుక వైపుగల వీధుల్లో పర్యటించారు. వర్షంలోనూ గొడుగుపట్టుకు వచ్చిన మంత్రికి అపూర్వ స్వాగతం లభించింది. ప్రతి ఇంటినీ సందర్శించిన మంత్రి నాలుగేళ్లలో ఆయా కుటుంబాలకు అందిన లబ్ధిని వివరించారు. సమస్యలు ఉంటే తన దృష్టికి తీసుకురావాలని, వెంటనే పరిష్కార చర్యలు చేపడతానని స్థానికులకు తెలియజేశారు. ప్రజలే దేవుళ్లుగా భావించి నాలుగేళ్లుగా ప్రజల కోసమే కష్టపడుతున్న ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్ రెడ్డి పేద ప్రజల అభ్యున్నతి కోసం ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలను ప్రవేశపెట్టారని చెప్పారు. పేదరికం పోవాలంటే ప్రతి ఒక్కరూ చదువుకోవాలంటూ వార్డులోని విద్యార్థులకు ఆమె సూచించారు. అందుకే ప్రభుత్వం విద్యార్థులకు అమ్మఒడి పథకాన్ని, ఇంటర్ మీడియట్ వరకు, జగనన్న విద్యా దీవెన, వసతి దీవెన, పూర్తి ఫీజురీయింబర్స్‌మెంట్‌తో ఉన్నత చదువులు చదువుకునే వారిని ప్రోత్సహిస్తున్నారన్నారు. ఎన్నో రకాల అభివృద్ధి పనులతో రాష్ట్రాన్ని దేశం గర్వించదగ్గ స్థాయిలో నిలిపారన్నారు. ప్రజా సంక్షేమం, రాష్ట్రాభివృద్ధి కోసం విశేష కృషి చేస్తున్న ప్రభుతాన్ని మరోసారి ఆశీర్వదించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ పీజీ నీలమేఘం, వైస్‌చైర్మన్ బాలన్, మున్సిపల్ సచివాలయ కన్వీనర్ దయానిధి, వార్డు కౌన్సిలర్లు బి.జ్యోతి, ఇంద్రయ్య, బీడీ భాస్కర్, మోహన్‌రాజ్, బిలాల్, నాయకులు సతీష్, రమేష్‌బాబు, సత్యరాజ్, మురుగ, ఆనంద్‌కుమార్, ఎల్లప్పరెడ్డి, తేన్‌మొళి, మున్సిపల్ అధికారులు, సచివాలయ అధికారులు, వలంటీర్లు, గృహసారథులు పాల్గొన్నారు.

హెచ్‌ఎంల దుమ్మాపై కలెక్టర్ ఆగ్రహం

- ఆరుగురికి షోకాజ్ నోటీసులు జారీ



మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్ షణ్మోహన్

చిత్తూరు కలెక్టరేట్ : జిల్లా వ్యాప్తంగా పాఠశాలలకు దుమ్మాకొట్టిన హెచ్‌ఎంలపై కలెక్టర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ, షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేశారు. వివరాల్లోకి వెళితే, రెండవ విడతలో ఎంపికైన సర్కారు పాఠశాలల్లో నాడు–నేడు పనులు కొనసాగుతున్నాయి. వేసవి సెలవుల్లో పనుల పురోగతి పుంజుకునేలా చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ షణ్మోహన్ ఆదేశించారు. హెచ్‌ఎంలు ఒక రోజు సెలవు కావాలంటే ఎంఈవో స్థాయిలో, రెండు కంటే ఎక్కువ రోజులు సెలవులు అవసరమైతే తన వద్దే అనుమతి తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. కలెక్టర్ ఆదేశాలను బేఖాతర్ చేస్తూ, ఆరుగురు హెడ్‌మాస్టర్లు పాఠశాలలకు గైర్హాజరయ్యారు. ఈ విషయం శనివారం కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించిన విద్యాశాఖ సమీక్ష కలెక్టర్ షణ్మోహన్ దృష్టికి వచ్చింది. ఆయన వారికి షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేయాలని ఆదేశించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ జూన్ 10 లోపు నాడు నేడు 10 కాంపోనెంట్ల పనులు తప్పనిసరిగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. పది కాంపోనెంట్ పనులు పూర్తయిన తర్వాతనే అదనపు తరగతి గదులు ప్రహరీ గోడల నిర్మాణ పనులు చేపట్టాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో డీఈవో విజయేంద్రరావు, సమగ్ర శిక్ష ఏపీసీ వెంకటరమణారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

షోకాజ్ నోటీసులు జారీ

కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు ఆరుగురు ప్రధానోపాధ్యాయులకు శనివారం విద్యాశాఖ అధికారులు షోకాజ్ నోటీసులు జారీచేశారు. యువరాణి, సుధాకర్, సుబ్రహ్మణ్యం శెట్టి (బైరెడ్డిపల్లి మండలం), బేబి (నింద్ర), ప్రమీళ (రామకుప్పం), గౌరి (ఎస్ఆర్ పురం) మండలాల్లో పనిచేస్తున్న హెచ్‌ఎంలకు షోకాజ్ నోటీసులు జారీచేశారు.

శాస్త్రోక్తంగా కోనేటిరాయుని చక్రస్నానం



పుష్కరిణి వద్ద స్వామివారికి జరుగుతున్న స్నపన తిరుమంజనం



చక్రస్నానం అనంతరం పుష్కరిణిలో స్నానమాచరిస్తున్న భక్తులు

గంగవరం: కీలపట్ల శ్రీకోనేటిరాయుని చక్రస్నానం శాస్త్రోక్తంగా సాగింది. బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా తొమ్మిది రోజులుగా పలు వాహనాల్లో విహరించిన కోనేటిరాయుడు వివిధ రకాల అలంకరణలో భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. శనివారం ఉదయం శ్రీదేవి భూదేవి సమేత శ్రీనివాసుడు తిరుచ్చిపై పురవీధుల్లో విహరించారు. అంతకుముందు స్వామివారిని సుప్రభాతంతో మేలుకొలిపి తోమాలసేవ, అభిషేకాలు, పూజాకైంకర్యాలు వేడుకగా నిర్వహించారు. ఉభయదేవేరులు తిరుచ్చి నుంచి నేరుగా ఆలయంలో శ్రీవారి పుష్కరిణి వద్దకు చేరుకున్నారు. అక్కడ ఉత్సవమూర్తులకు, చక్ర తాళ్వారుకు అభిషేకాలు, స్నపన తిరుమంజనాన్ని అర్చకులు శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించారు. అనంతరం మంగళ వాయిద్యాలు, వేద పండితుల మంత్రోచ్చరణల నడుమ అర్చకులు చక్ర తాళ్వారుకు పుష్కర స్నానం చేయించారు. ఆ సమయంలో వందలాది మంది భక్తులు గోవింద నామస్మరణలతో పుణ్య స్నానాలు ఆచరించి పునీతులయ్యారు. అనంతరం రాత్రి స్వామివారి ధ్వజావరోహణం నిర్వహించారు. నేడు సాయంత్రం 4గంటలకు శ్రీవారి పుష్పయాగం ఉంటుందని భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని శ్రీవారి కృపకు పాత్రులు కావాలని ఆలయ అధికారులు తెలిపారు.

నీట్‌కు సర్వం సిద్ధం

- నేడే జాతీయస్థాయి అర్హత ప్రవేశ పరీక్ష
- నగరంలో మూడు కేంద్రాల ఏర్పాటు
- నిమిషం ఆలస్యమైనా అనుమతి లేదు
- మధ్యాహ్నం 1.30 గంటకు గేట్లకు తాళం

చిత్తూరు కలెక్టరేట్ : వైద్య విద్య కోర్సుల్లో ప్రవేశానికి ఆదివారం జాతీయ స్థాయి అర్హత, ప్రవేశ పరీక్ష (నీట్) నిర్వహించనున్నారు. చిత్తూరు నగరంలో ఈ పరీక్షకు బీవీ రెడ్డి పాఠశాల, మిట్టూరులోని ఆర్‌కే జూనియర్ కళాశాల, సంతపేట వద్ద ఉన్న బృందావన్ పాఠశాల మొత్తం మూడు పరీక్ష కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. మొత్తం 912 మంది దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. మధ్యాహ్నం 2 నుంచి సాయంత్రం 5.20 గంటల వరకు ఆఫ్‌లైన్ విధానంలో పరీక్ష జరగనుంది. పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద నిబంధనల మేరకు ప్రతి ఒక్క విద్యార్థినీ క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేయాల్సి ఉన్నందున రెండు గంటల ముందుగా పరీక్ష కేంద్రాలకు చేరుకోవాలి. మధ్యాహ్నం 1.30 గంటల తరువాత ఒక్క నిమిషం ఆలస్యంగా వచ్చినా అనుమతించేదిలేదని నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ (ఎన్‌టీఏ) ప్రకటించింది. నీట్ దర ఖాస్తు సమయంలో విద్యార్థులకు అందజేసిన నియమావళిలో నిబంధనలను విధిగా పాటించాల్సి ఉంది.

నిబంధనలు ఇవే

- నీట్‌కు హాజరయ్యే విద్యార్థినులు ముక్కుపుడకతో సహా ఎలాంటి ఆభరణాలను ధరించరాదు.
- చేతికి ఎలాంటి వాచీలను సైతం ధరించకూడదు. సమయం చూసుకోవడానికి పరీక్ష గదుల్లోనే గడియారాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు.
- విద్యార్థులు జీన్స్ ప్యాంట్లు ధరించకూడదు. సాధారణ దుస్తుల్లోనే రావాల్సి ఉంది.
- తలకు టోపీ, కళ్లకు బ్లాక్ గ్లాసెస్ ధరించకూడదు.
- బ్లూటూత్ వాచీలు, సెల్‌ఫోన్లు, స్మార్ట్ బ్యాండ్లు, పెన్నులు సహా ఇతర ఎటువంటి వస్తులను విద్యార్థులు తమ వెంట తీసుకురాకూడదు. విద్యార్థులను మెటల్ డిటెక్టర్లతో తనిఖీలు చేస్తారు.

ఇవి తెలుసుకోండి

- విద్యార్థులు అడ్మిట్ కార్డుతోపాటు నీట్ దరఖాస్తుకు అప్‌లోడ్ చేసిన పాస్‌పోర్ట్ సైజుఫొటోను తెచ్చుకోవాలి. మరొక పాస్‌పోర్ట్ సైజు ఫోటోను ఎగ్జామినేషన్ హాల్లో అటెండెన్స్ షీట్‌పై అతికించాల్సి ఉంది. దీంతో పాటు వైట్ బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌తో కూడిన పోస్ట్‌కార్డ్ సైజు కలర్ ఫొటోను అడ్మిట్‌కార్డుతో పాటు డౌన్‌లోడ్ చేసుకున్న ప్రొఫార్మాపై అతికించి ఇన్విజిలేటర్‌కు అందజేయాలి.
- ప్రభుత్వం జారీ చేసిన ఆధార్, పాన్, డ్రైవింగ్ లైసెన్స్, ఓటర్ ఐడీ, రేషన్ కార్డు, 12వ తరగతి అడ్మిషన్ కార్డు వీటిల్లో ఏదో ఒక ఒరిజినల్ గుర్తింపు కార్డును తీసుకెళ్లాలి.
- శారీరక వైకల్యం గల విద్యార్థులు సంబంధిత ఒరిజినల్ ధృవీకరణ పత్రాన్ని వెంట తీసుకెళ్లాలి.
- ట్రాన్స్‌పరెంట్ వాటర్ బాటిల్‌ను తీసుకెళ్లేందుకు అనుమతి ఉంది.
- పరీక్ష రాసేందుకు అవసరమైన పెన్నులను పరీక్ష కేంద్రాల్లోనే ఇస్తారు.

పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు

"జిల్లా కేంద్రంలో నిర్వహించనున్న నీట్ పరీక్షకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేశాం. మధ్యాహ్నం 1.30 గంటకు ప్రధాన గేట్లను మూసివేస్తారు. మధ్యాహ్నం 1.15 గంటల నుంచి కేటాయించిన సీట్లలో కూర్చోబెడతారు. మధ్యాహ్నం 1.30 నుంచి పరీక్ష రాసేందుకు పాటించాల్సిన నిబంధనలను తెలియజేస్తారు. మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు పరీక్షను ప్రారంభిస్తారు. పరీక్ష పూర్తయ్యే వరకు విద్యార్థులను బయటకు పంపరు.

– సుబ్రహ్మణ్యం, సిటీ కో–ఆర్డినేటర్, నీట్

సంతకం ఫోర్జరీ: ముగ్గురు అరెస్టు

చిత్తూరు అర్బన్: చిత్తూరులో ఫోర్జరీ గుట్టు రట్టయింది. వీఆర్‌ఓ, ఆర్‌ఐ, సర్వేయర్, తహసీల్దార్ సంతకాలను ఫోర్జరీ చేసిన ముగ్గురిని శనివారం రాత్రి పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. సీఐ మద్దయ్య ఆచ్చారి కథనం మేరకు, చిత్తూరు నగరం ఇరువారానికి చెందిన అరుణ తండ్రిపేరు మీద డీకేటీ భూమి ఉంది. ఈ భూమిని రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకుని బ్యాంకులో రుణం పొందాలని అరుణ స్కెచ్ వేసింది. దీంతో డీకేటీ భూమిని రిజిస్ట్రేషన్ చేయించాలని చిత్తూరు తహసీల్దార్ కార్యాలయ అధికారులను ఆశ్రయించింది. అది కుదరదని వారు తేల్చేశారు. దీంతో అరుణ సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయంలో పనిచేసే డాక్యుమెంట్ రైటర్ సుందర్‌రాజ్, ప్రిన్స్‌రాజ్‌ను కలిసింది. ఒప్పందం కుదుర్చుకున్న వీరు చిత్తూరు తహసీల్దార్, సర్వేయర్ల పేరిట తమిళనాడులోని వేలూరులో నకిలీ రబ్బరు స్టాంపులను తయారు చేయించారు. డాక్యుమెంట్‌ను పకడ్బందీగా సిద్ధం చేసి రిజిస్ట్రేషన్ కోసం సమర్పించారు. అక్కడి అధికారులకు డీకేటీ భూమి డాక్యుమెంట్లు, రెవెన్యూ అధికారుల సంతకాలపై అనుమానం రావడంతో పునఃపరిశీలన కోసం చిత్తూరు తహసీల్దార్ కార్యాలయానికి పంపారు. ఆ డాక్యుమెంట్లను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించిన రెవెన్యూ అధికారులు ఈ సంతకాలు, రబ్బరుస్టాంపు చూసి షాక్‌కు గురయ్యారు. ఇవి ఫోర్జరీ అని గుర్తించి, వెంటనే టూటౌన్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశారు. ఎస్పీ రిశాంత్ రెడ్డి దృష్టికి వెళ్లడంతో కేసు దర్యాప్తును వేగవంతం చేశారు. ఆయన ఆదేశాలతో సీఐ తమ సిబ్బందితో రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయానికి వెళ్లి విచారణ చేపట్టారు. వాస్తవాలు తెలియడంతో తహసీల్దార్ కిరణ్ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు ఇరువారంకు చెందిన అరుణ, డాక్యుమెంట్ రైటర్లు మిట్టూరుకు చెందిన సుందర్‌రాజ్, కొంగారెడ్డిపల్లికి చెందిన ప్రిన్స్‌రాజును అరెస్ట్ చేశారు.

హైకోర్టు తీర్పుతో రాజధాని పేదలకు న్యాయం



పార్టీ కార్యకర్తల సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న డిప్యూటి సీఎం నారాయణస్వామి.

పాలసముద్రం : రాజధాని ప్రాంతంలో పట్టాలిచ్చేందుకు ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని సమర్థిస్తూ హైకోర్టు తీర్పునివ్వడంతో పేదలకు న్యాయం జరిగిందని డిప్యూటీ సీఎం కే నారాయణస్వామి ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. శనివారం పాలసముద్రంలో గడప గడపకూ మనప్రభుత్వంలో భాగంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ తీర్పు రాజధానిలో రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం చేస్తున్న చంద్రబాబు ముఠాకు చెంపపెట్టులాంటిదని చెప్పారు. అన్ని వర్గాల సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయానికి అనుకూలంగా కోర్టు తీర్పు వచ్చిందన్నారు. ఇకనైనా బాబు విష ప్రచారం మానుకోపోతే ప్రజలు తగిన బుద్ధి చెప్పడం ఖాయమని చెప్పారు. తన 14 ఏళ్ల పాలనలో పేదలకు ఒక్క మంచి పని చేయని చంద్రబాబుకు ఇక రాజకీయ సన్యాసం తప్పదని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్ రెడ్డి బడుగు బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం నవరత్నాలు ప్రవేశపెట్టి రాష్ట్రంలోని ప్రతి ఇంటికీ లబ్ధి చేకూర్చారని గుర్తుచేశారు. కార్యక్రమంలో జెడ్పీటీసీ అన్బలగన్, వైస్ ఎంపీపీ శేఖర్ యాదవ్, మండల కన్వీనర్ తులసిరామ్ యాదవ్, మాజీ మండల అధ్యక్షురాలు ఇందిరమ్మ, ఆర్‌బీకే చైర్మన్ పోలయ్య, ఎంపీటీసీ గోవిందరాజ్, సర్పంచ్ అయ్యప్ప, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి దూది మోహన్, సేవాదల్ అధ్యక్షుడు దూది మునేంద్ర తదితరులు పాల్గొన్నారు

కస్తూర్బా విద్యార్థినులు 'బంగారమే'



పతకాలను బహూకరిస్తున్న జీసీడీఓ సుజాత

రామకుప్పం: రాష్ట్రస్థాయి జంప్‌రోప్ పోటీల్లో స్థానిక కస్తూర్బా పాఠశాల విద్యార్థినులు బంగారు పతకాలు సాధించినట్లు ప్రిన్సిపల్ స్వరూప శనివారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. నంద్యాల జిల్లా ఆళ్ళగడ్డలో ఈ నెల 2, 3 తేదీల్లో నిర్వహించిన పోటీల్లో రెండు బంగారు పతకాలు, ఆరు వెండి, మూడు కాంస్య పతకాలు సాధించినట్లు పేర్కొన్నారు. 6వ తరగతి విద్యార్థినులు మమత, స్వర్ణ, స్వప్న, 7వ తరగతి విద్యార్థినులు అనిత, నిహారిక, కీర్తన, 8వ తరగతి విద్యార్థినులు మమత, అమృత, చైతన్యశ్రీ, 9వ తరగతి విద్యార్థినులు లహరి, సుమలత, అనూష, దివ్య, స్వాతి పలు విభాగాల్లో ఉత్తమ ప్రతిభ ప్రదర్శించి బహుమతులు సాధించినట్లు తెలిపారు. విద్యార్థినులు సాధించిన పతకాలను జీ.సీ.డీ.ఓ సుజాత చేతుల మీదుగా విద్యార్థినులకు బహూకరించారు.



చిత్తూరు బులియన్

బంగారం:
24 క్యారెట్ల 10 గ్రాములు రూ.61,200
22 క్యారెట్ల ఒక గ్రాము రూ.5,400
వెండి:
హోల్‌సేల్ ధర (కిలో) రూ.78,000
రిటైల్ వెండి గ్రాము రూ.81

12 నుంచి అంతర్రాష్ట్ర షటిల్ టోర్నీ

నాయుడుపేటటౌన్ : పట్టణంలోని ఇండోర్ స్టేడియంలో ఈ నెల 12 నుంచి రెండురోజులపాటు అంతర్రాష్ట్ర పురుషుల ఓపెన్ షటిల్ పోటీలు నిర్వహించనున్నట్లు ఫ్రెండ్స్ బ్యాడ్మింటన్ అకాడమీ వారు తెలిపారు. శనివారం వారు మాట్లాడుతూ ఏపీ, తెలంగాణ, తమిళనాడు, కేరళ, కర్ణాటకకు చెందిన పురుషుల డబుల్స్ జట్లు పాల్గొంటున్నట్లు వెల్లడించారు. టోర్నీకి పాల్గొనేవారు ఈ నెల 10వ తేదీ లోపు పేర్లు నమోదు చేసుకోవాలని సూచించారు. పోటీల్లో విజేతలకు రూ.35వేలు, రూ.25వేలు, రూ.15వేలను బహూకరించనున్నట్లు వివరించారు. వివరాలకు 9490104094, 90109 91236, 63004 41144ను సంప్రదించాలని సూచించారు.

కుక్కల దాడిలో జింక మృతి



చౌడేపల్లె: కుక్కల దాడిలో జింక మృతి చెందిన సంఘటన శనివారం చోటుచేసుకొంది. చిట్రెడ్డిపల్లె సమీపంలోని పొలంలో మృతి చెందిన జింకను గుర్తించిన రైతు అటవీశాఖ సిబ్బందికి సమాచారం ఇచ్చారు. సమీపంలోని మామిడి తోటల్లో జింక కొన్ని రోజులుగా సంచరిస్తున్నట్లు స్థానికులు తెలిపారు. జింకను గుర్తించిన కుక్కలు దాడి చేయడంతో మృతి చెందినట్లు అటవీశాఖ ఎఫ్‌బీఓ మునిరాజ తెలిపారు. జింకను పోస్టుమార్టం అనంతరం పూడ్చివేసినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు.

వైరల్



ఆ అయిదు రోజులు... అయితే ఏంటీ!

మెనుస్ట్రుయేషన్‌కు సంబంధించిన విషయాలు బహిరంగంగా మాట్లాడడానికి సంకోచించే రోజుల్లో, శానిటరీ యాడ్స్‌లో నటించడానికి నటీమణులు ససేమిరా అనే రోజుల్లో కెరీర్ తొలి అడుగుల్లో శానిటరీ ప్యాడ్ యాడ్ లో నటించింది స్మృతి ఇరానీ.

అది తన తొలి యాడ్.

'అది ఫ్యాన్సీ యాడ్ కాదు. వదిలేయ్'

'ఈ యాడ్ చేస్తే తక్కువ చేసి చూస్తారు. నటిగా అవకాశాలు రావు' అని అందరూ భయపెట్టారు.

కానీ వాటిని పట్టించుకోకుండా ఆ యాడ్‌లో నటించింది స్మృతి.

25 సంవత్సరాల క్రితం నాటి ఆ వీడియోను స్మృతి ఇరానీ(ప్రస్తుతం కేంద్రమంత్రి) ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పోస్ట్ చేస్తే వైరల్ అయింది.

ఆ వీడియోలో...

పీరియెడ్స్, వాటిపై ఉండే అపోహలు... మొదలైన వాటి గురించి స్మృతి ఇరానీ మాట్లాడింది.

'ఆ అయిదు రోజులు. అయితే ఏంటీ? పీరియెడ్స్ అంటే వ్యాధి కాదు. ప్రతి మహిళకు ఉండే సహజ లక్షణం.

నేను, మా అమ్మ, మీరు... లక్షలాది మంది భారతీయ మహిళల కోసం శానిటరీ ప్యాడ్‌లు ఉన్నాయి...' అంటూ సాగే స్మృతి మాటలకు ఆ రోజుల్లో ఎలాంటి స్పందన వచ్చిందో తెలియదుగానీ ఇప్పుడు మాత్రం వైరల్ అవుతోంది.

'ఇది తప్పనిసరిగా గుర్తుచేసుకోదగిన జ్ఞాపకం' అని తన వీడియో గురించి కాప్షన్ రాసింది స్మృతి ఇరానీ.

'ఈరోజుల్లో శానిటరీ ప్యాడ్ యాడ్‌లు చేయడానికి నటీమణులు సంకోచించడం లేదు. కాని ఆరోజుల పరిస్థితి వేరు. ఆ రోజులు నాకు ఇంకా బాగా గుర్తు ఉన్నాయి. పీరియెడ్స్ గురించి మాట్లాడడానికి ఇబ్బంది పడే రోజుల్లో ధైర్యంగా స్మృతి ఆ యాడ్ చేయడం అభినందనీయం' అంటూ ఒక యూజర్ కామెంట్ సెక్షన్‌లో స్పందించారు.

70 ప్లస్... తగ్గేదేల్యా!

గోవాలో గ్రామీణ బామ్మలు సర్ఫ్‌బోర్డులతో సర్ఫింగ్‌కు వెళితే? అనే ఊహను ఏఐ సాంకేతికతతో నిజం చేసిన ఫొటో వైరల్ అవుతోంది. ఆశిష్ జోస్ అనే యూజర్ ఈ ఫొటోను ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పోస్ట్ చేశాడు. 'నానీస్ ఎట్ ది బీచ్' అని క్యాప్షన్ ఇచ్చిన ఈ ఫోటోపై యూజర్స్ నుంచి రకరకాల కామెంట్స్ వచ్చాయి.

'ఫొటో కాదు. బామ్మలు నిజంగానే సర్ఫింగ్ చేస్తే ఎంత బాగుండేదో' అని ఒకరు కామెంట్ రాస్తే, మరొకరు 'వెండి వొరెల్ వీడియో చూడండి చాలు' అని సలహా ఇచ్చారు.

టెక్సాస్‌కు చెందిన వెండి వొరెల్ వయసు 70 సంవత్సరాల పైమాటే. ఈ వయసులోనూ సర్ఫింగ్ చేస్తూ 'ఉమెన్ ఆఫ్ ది వేవ్'గా పేరు తెచ్చుకొని ఎంతోమందిలో స్ఫూర్తి నింపుతోంది.





ముగ్గురు ఆడపిల్లల మురిపాల తండ్రి

ముగ్గురు ఆడపిల్లల మురిపాల తండ్రి మెటా సీయివో మార్క్ జుకర్ బర్గ్. మాగ్జిమా (7), ఆగస్ట్(5)లకు తోడుగా గత మార్చి నెలలో ఈ లోకంలోకి వచ్చింది ఔరేలియ. 'వెల్ కమ్ టూ ది వరల్డ్' అంటూ ఆ చిట్టి ఫోటోను పోస్ట్ చేసి స్వాగతం పలికాడు జుకర్‌బర్గ్.



తాజా విషయానికి వస్తే...

పెద్దమ్మాయి, రెండో అమ్మాయిల కోసం తానే స్వయంగా త్రీడీ ప్రింటింగ్ డ్రెస్‌లను డిజైన్ చేయడంతో పాటు కుట్టుపని కూడా నేర్చుకున్నాడు జుకర్‌బర్గ్.

తాను డిజైన్ చేసిన గౌన్‌ను పిల్లలు ధరించారు. ఆ ఫొటోను తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పోస్ట్ చేశాడు జుకర్‌బర్గ్. ఈ ఫొటో బాగా వైరల్ అయింది.

'జుకర్ బర్గ్... మీరు ఎన్ని గొప్ప విజయాలు సాధించినా సరే, పిల్లల డ్రెస్ కోసం కేటాయించిన సమయం అత్యంత విలువైనది. భవిష్యత్‌లో మీ పిల్లలకు ఎప్పుడూ గుర్తుండిపోయే విలువైన సందర్భం ఇది' అంటూ నెటిజనులు స్పందించారు.

దెయ్యం కాదు మడిసే

ఎదురుగా ఉన్నది దెయ్యమో మనిషో తేల్చుకోవడానికి కాళ్లు వెనక్కు తిరిగి ఉండటాన్ని ప్రామాణికంగా తీసుకుంటారు జానపదులు.

ఇక్కడ ఉన్న కెల్సీ గ్రబ్ దెయ్యమేమో అని అనుమానం వస్తే తప్పులేదు.

ఎందుకంటే ఏకంగా ఆమె తన పాదం మొత్తాన్ని వెనక్కు తిప్పి గిన్నెస్ రికార్డును బద్దలు కొట్టింది.

మే 2న ఈ రికార్డు నమోదైంది.

ప్రస్తుతం ఈమె కాళ్ల వైపే లోకం అబ్బురంగా చూస్తోంది.

'పిల్లలకు గిన్నెస్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ అంటే క్రేజ్ ఉంటుంది. చిన్నప్పటి నుంచి నాక్కూడా ఉండేది. కాని నేను కూడా ఆ రికార్డ్ సాధిస్తాననుకోలేదు' అని సంబరపడుతోంది కెల్సీ గ్రబ్.

అమెరికాలోని న్యూ మెక్సికోలో ఆల్ బకాకీ అనే ఊరికి చెందిన 32 ఏళ్ల కెల్సీ తన కాలిని171.4 డిగ్రీలు వెనక్కు తిప్పడం ద్వారా గిన్నెస్ రికార్డు స్థాపించింది. 'గత సంవత్సరం ఏదో షాపులో గిన్నెస్ రికార్డ్-2021 పుస్తకం తిరగేశాను. అందులో కాలు వెనక్కు తిప్పే వ్యక్తి ఫొటో ఉంది. అతని కంటే ఎక్కువగా వెనక్కు ఎందుకు తిప్పకూడదు అనిపించింది' అంది కెల్సీ.

ఐస్ స్కేటింగ్‌ను తరచూ సాధన చేసే కెల్సీ స్కేటింగ్‌లో పాదాలు చురుగ్గా ఉండాలి కనుక తను సాధన చేస్తే కాలిని వెనక్కు తిప్పగలదు అనుకుంది. 'నేను పెద్దగా కష్టపడలేదు. అప్పుడప్పుడు పాదాన్ని వెనక్కు తిప్పుతూ ఉండేదాన్ని. కొన్నిసార్లు మోకాల్లో నొప్పి అనిపించేది. అప్పుడు మాత్రం కొంచెం మెల్లగా తిప్పేదాన్ని' అని తెలిపింది కెల్సీ.

ఆమె ఇప్పుడు ఎంత సాధన చేసిందంటే 'జనం వెనక్కు తిరిగిన పాదాన్ని కాకుండా అంత సులభంగా పాదాన్ని తిప్పినందుకే ఎక్కువ ఆశ్చర్యపోతుంటారు' అని నవ్వింది.





స్నేహితులు ఆమె విన్యాసాన్ని పూర్తిగా గమనించాక గిన్నెస్ రికార్డ్స్ వారికి మెయిల్ పెట్టింది కెల్సీ. 'ఇదేదో రికార్డు స్థాయి ఫీట్ లాగానే ఉంది. వచ్చి పరీక్షించండి అని మెయిల్ పెట్టాను. చిన్నపిల్లల్లాగే ఉత్సాహంగా ఎదురు చూశాను. రికార్డు కన్ఫర్మ్ అయ్యాక చాలా సంబరపడ్డాను' అందామె.

సాధారణ జనంలో చాలా మంది కాలిని 90 డిగ్రీల వరకూ వెనక్కు తిప్పగలరు. కాని కెల్సీ దాదాపు 180 డిగ్రీలు వెనక్కు తిప్పడంతో ఈ వార్త వైరల్‌గా మారింది.



ఒక్క నిమిషం.. 9 భాషలు... 13 పాటలు!

'ఎన్ని పాటలు పాడగలరు?' అని అడిగితే 'ఎన్నయినా సరే' అంటారు పాటలను ప్రేమించే గాయకులు.

'ఒకే ఒక్క నిమిషంలో ఎన్ని పాడగలరు?' అని అడిగితే మాత్రం– 'మీరెవరండీ బాబూ' అంటారు. అయితే సౌత్ కొరియాకు చెందిన ఒక యువ జంట ఇండోనేషియా నుంచి ఇండియా (బాలీవుడ్ సినిమా సుఖూన్‌లోని దిల్ కో ఖరార్ ఆయా...పాట) వరకు తొమ్మిది భాషలలో 13 పాటలు పాడారు. ఈ వీడియో 2.1 మిలియన్‌ల వ్యూస్ సొంతం చేసుకొని దూసుకుపోతోంది.

'ఇది సరేగానీ... ఒక్క నిమిషంలో 13 పాటలు ఎలా సాధ్యం?' అనే సందేహం అందరికీ వస్తుంది. 13 పాటలలోని ఒక్కో చరణాన్ని తీసుకొని ఒకే పాటలా చాలా స్పీడ్‌గా పాడారు.

సెల్ఫ్ ఎంపవర్‌మెంట్



కోల్‌కతాకు చెందిన దీప్తి ఘోష్ ఇంజనీరింగ్ చదువుకుంది. తండ్రి చనిపోవడంతో కుటుంబ బరువు బాధ్యతలు తనపై పడ్డాయి. ఉద్యోగాల వేటలో పడింది. అయితే వచ్చిన ఒకటీ రెండు ఉద్యోగాలు 'ఔట్ ఆఫ్ కోల్‌కతా' వచ్చాయి.

తల్లి, చెల్లిని విడిచి దూరంగా ఉండలేని పరిస్థితి.

సిటీలో ఉద్యోగం ఎప్పుడు దొరుకుతుందో ఏమో అనుకునే పరిస్థితుల్లో ఖాళీగా ఉండడం ఎందుకని క్యాబ్ డ్రైవర్‌గా మారింది. మంచి ఆదాయాన్ని ఆర్జిస్తూ కుటుంబానికి అన్ని రకాలుగా అండగా నిలుస్తోంది. దీప్తి క్యాబ్‌లో ప్రయాణించిన ఢిల్లీకి చెందిన పరమ్ కల్యాణ్‌సింగ్ ఆమె స్టోరీని పోస్ట్ చేస్తే సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయింది.

'సెల్ఫ్ ఎంపవర్‌మెంట్ అంటే ఇదే'

'చదువుకు తగ్గ ఉద్యోగం దొరకడం లేదని బాధపడుతూ కూర్చోవడం కంటే ఇది ఎంత గొప్ప పని!'

'దీప్తి తన వృత్తిని గౌరవిస్తుంది. శ్రమజీవుల లక్షణం ఇది. స్త్రీ సాధికారతకు తిరుగులేని ఉదాహరణ దీప్తి'... ఇలాంటి కామెంట్స్ ఎన్నో నెటిజనుల నుంచి వచ్చాయి.

హెల్త్

మే 10 వరల్డ్ లూపస్ డే

లూపస్ అంటే తోడేలు అని అర్థం. ఈ వ్యాధి ఉన్నవారిలో ముక్కుకు ఇరువైపులా ముఖం మీద రెక్కలు విప్పుకున్న సీతాకోకచిలుక ఆకృతిలో ర్యాషెస్ ఏర్పడతాయి. దాంతో చూడడానికి ముఖం తోడేలు మాదిరి కనిపించడంతో ఈ వ్యాధికి ఆ పేరొచ్చింది. దీన్నే సిస్టమిక్ లూపస్ ఎరిథెమటోసస్ (సంక్షిప్తంగా ఎస్ఎల్ఈ) లేదా లూపస్ అంటారు. నిజానికి ఇది దేహంలోని ఏ భాగాన్నైనా తేలిగ్గా దెబ్బతీయగలదు. కాబట్టి దీన్ని ప్రమాదకరమైన వ్యాధిగానే పరిగణించాలి. తమ సొంత వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థకు సంబంధించిన కణాలు సొంత అవయవాలపైనే దాడి చేయడం వల్ల దీన్ని 'ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధి'గా పేర్కొనవచ్చు. ఈ నెల 10న వరల్డ్ లూపస్ డే సందర్భంగా ఈ వ్యాధిపై అవగాహన కోసం ఈ కథనం.





తోడేలు వ్యాధిగా పిలిచే 'లూపస్'!

శరీరంలోని దాదాపు ఏ అవయవాన్నైనా దెబ్బతీయగల వ్యాధి కావడం వల్ల ఇది సోకిన వారిలో ప్రభావితమైన అవయవం పనితీరు అస్తవ్యస్తమవుతుంది. దాంతో అనేక వైకల్యాలు ఏర్పడవచ్చు. గతంలో దీని ఉనికి పెద్దగా కనిపించకపోయినప్పటికీ ఇటీవల దీని ప్రభావం ఎక్కువగా కనిపిస్తుండం వల్ల దీన్ని తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది.

■ ఎస్ఎల్ఈ తీవ్రత ఇలా...

లూపస్ తీవ్రత అందరిలోనూ ఒకేలా ఉండదు. వ్యక్తి నుంచి వ్యక్తికి మారుతుంది. ముందే కనుగొని చికిత్స అందించకపోతే తీవ్ర రూపం దాల్చే అవకాశం ఉంది. ఇన్ఫెక్షన్లు సోకడం వల్ల లేక గుండె సంబంధిత సమస్యలతో ఇది కొన్నిసార్లు ప్రాణాంతకం అయ్యే ప్రమాదమూ ఉంది. అందుకే ముందుగానే గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకోవడం మేలు. అయితే దీనికి పూర్తిగా నయం చేసే చికిత్స అందుబాటులో లేదు. ఈ వ్యాధి తాలూకు లక్షణాలు తీవ్రరూపం దాల్చి కనిపిస్తున్నప్పుడు వాటిని 'ఫ్లేర్స్'గా పిలుస్తారు. ఈ ఫ్లేరప్ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఇది ప్రాణాలకూ ముప్పు తెచ్చిపెట్టవచ్చని గ్రహించి, ఆ పరిస్థితికి వెళ్లకుండా డాక్టర్లు చెప్పిన మందులు తీసుకుంటూ, వారి సూచనలను జాగ్రత్తగా పాటిస్తూ ఉండాలి.

■ ముప్పు ఎవరెవరిలో...

ఈ వ్యాధి పెద్దలు పిల్లలు అని తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరిలోనూ కనిపించవచ్చు. అయితే 15 నుంచి 44 ఏళ్ల మధ్యవారిలోనూ, గర్భధారణకు అవకాశమున్న మహిళల్లోనూ ఇది ఎక్కువ. పురుషుల్లో కంటే మహిళల్లో మరికాస్త ఎక్కువ. నిష్పత్తిని పరిశీలిస్తే ఒక పురుషుడికి 12 మంది స్త్రీలు ఈ వ్యాధికి గురయ్యే అవకాశముంది.

■ ప్రభావితమయ్యే అవయవాలివే...

మన వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఏ అవయవంలోని ఆరోగ్యకరమైన కణజాలాన్ని (టిష్యూలను) దెబ్బ తీస్తే ఆ అవయవం ప్రభావితమవుతుంది. ఇలా కళ్లూ, కీళ్లు, చర్మం, కిడ్నీలు, రక్తకణాలు, గుండె, ఊపిరితిత్తులు... ఈ వ్యాధి తాలూకు ప్రభావంతో దెబ్బ తినే అవకాశాలుంటాయి.

కారణాలు

లూపస్ వ్యాధికి నిర్దిష్టమైన కారణాలంటూ ఏవీ లేవు.

- **ఎస్ఎల్ఈ వంశపారంపర్యమని చెప్పడానికి అవకాశం లేదుగానీ... కుటుంబంలో ఎవరికైనా ఈ వ్యాధి ఉన్నప్పుడు అదే కుటుంబాలకు చెందినవారిలో కొంతమందికి ఇది కనిపించడం మామూలే.**
- **ఏవైనా వ్యాధుల బారిన పడ్డ తర్వాత అంటే వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ సోకిన తర్వాత లేదా కొన్ని మందుల దుష్ప్రభావాల కారణంగా కూడా ఇది కనిపించవచ్చు.**
- **తీవ్రమైన ఒత్తిడికి లోనవ్వడం కూడా ఈ వ్యాధికి ఒక కారణం.**

■ లక్షణాలు...

లూపస్ తాలూకు లక్షణాలన్నీ ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కోలా కనిపిస్తాయి. ప్రభావితమైన అవయవాన్ని బట్టి లక్షణాలూ మారవచ్చు. అందువల్లనే ఈ వ్యాధి నిర్ధారణ ఒక్కోసారి జటిలంగా మారుతుంది. కొన్నిసార్లు ఇన్ఫెక్షన్‌గానూ, ఆర్థ్రైటిస్‌గానూ పొరబడి, తప్పుగా నిర్ధారణ జరిగే అవకాశాలూ లేకపోలేదు.

- నీరసం, కీళ్ల నొప్పులు, కీళ్ల వాపు వంటి ఆర్థ్రైటిస్ లక్షణాలతో ఇది వ్యక్తమయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ. అందుకే దీన్ని ఆర్థ్రైటిస్‌గానూ, కండరాల నొప్పులతో కూడిన ఫైబ్రోమయాల్జియాగానూ, తీవ్రమైన నిస్సత్తువ, అలసట వంటి లక్షణాలతో వ్యక్తమైనప్పుడు క్రానిక్ ఫెటీగ్‌గానూ, కొన్ని సందర్భాల్లో మానసిక సమస్యగా నిర్ధారణ చేయడానికి అవకాశాలు ఎక్కువ. అందుకే దీన్ని చాలా నిశితంగా పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది.
- తీవ్రతను బట్టి తేలికపాటివి, ఓ మోస్తరు నుంచి తీవ్రమైన లక్షణాలు కనిపించవచ్చు.
- జ్వరం, ఆకలి లేకపోవడం, అన్నం సయించకపోవడం, బరువు తగ్గడం వంటి లక్షణాలూ సాధారణం.
- ఒళ్లంతా మంటలుగా అనిపించవచ్చు.
- లూపస్‌ను గుర్తించడానికి తోడ్పడే కీలకమైన లక్షణాల్లో ముఖ్యమైనది చర్మం, మ్యూకస్ పొరలు ప్రభావితం కావడం. ఇందువల్ల ఎండ తీవ్రతను ఏమాత్రమూ భరించలేరు. ముఖ్యమైన లక్షణం ఏమిటంటే ముఖం చర్మం మీద ముక్కుకు ఇరువైపులా సీతాకోకచిలుక ఆకృతిలో ర్యాష్ వస్తుంది. నోరు, ముక్కుపొరల్లో పూత కనిపిస్తుంది. ఈ లక్షణాల్ని బట్టి దీన్ని కనుగొనడానికి ఆస్కారం ఎక్కువ.
- దీని బాధితుల్లో 50 శాతం కంటే ఎక్కువ మంది రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటారు.
- కొందరిలో తీవ్రమైన తలనొప్పి, తెల్లరక్తకణాల సంఖ్య తగ్గడం, ప్లేట్‌లెట్ల సంఖ్యలోనూ తగ్గుదల వంటి లక్షణాలూ కనిపిస్తాయి.
- ఎస్ఎల్ఈ వల్ల కిడ్నీలు ప్రభావితమైనవారిలో రక్తపోటు, మూత్రంలో రక్తం, ప్రోటీన్ పోవడం, క్రియాటినిన్‌లో పెరుగుదల కనిపిస్తాయి. దీంతో లూపస్ నెఫ్రైటిస్‌ను అనుమానించి, ఆ దిశగా వ్యాధి నిర్ధారణ చేసేందుకు బయాప్సీ వంటి పరీక్షలూ చేయాలి.
- ఊపిరితిత్తులు ప్రభావితమైనప్పుడు ఊపిరాడకపోవడం, ఛాతీలో నొప్పి, ఊపిరితిత్తుల్లో ద్రవాలు పేరుకోవడం, దగ్గినప్పుడు రక్తం పడటం కనిపించవచ్చు.
- గుండె ప్రభావితమైనప్పుడు చిన్నవయసులోనే గుండెపోటు రావచ్చు.
- ఎస్ఎల్ఈ బాధితుల్లో ఆందోళన, డిప్రెషన్ లేదా రెండూ, సైకోసిస్, ఉన్మాదంగా ప్రవర్తించడం వంటి మానసిక సమస్యలతో పాటు నిద్రలేమి, చిరాకు వంటి లక్షణాలూ కనిపిస్తాయి.
- కళ్లు ప్రభావితమైనప్పుడు కంట్లో శుక్లం, మాక్యులో పతి, గ్లకోమా, చూపు తగ్గడం, ఒక్కోసారి చూపు కోల్పోవడమూ జరగవచ్చు.
- జీర్ణవ్యవస్థలో పేగులు మొదలుకొని ఇలా దేహంలో ఏ భాగం ప్రభావితమవుతుందో, వాటి తాలూకు లక్షణాలు కనిపించవచ్చు.
- ఇది ఉన్న మహిళల్లో గర్భస్రావాలు సాధారణం. వీళ్లు గర్భం దాల్చి బిడ్డను కనేందుకు తమ ప్రెగ్నెన్సీని జాగ్రత్తగా ప్లాన్ చేసుకోవాలి.

నివారణ

వ్యాధి నివారణ కోసం ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం. పొగతాగడం – మద్యం అలవాట్లకు పూర్తిగా దూరంగా ఉండటం. సన్‌స్క్రీన్ వాడుతూ ఎండ నుంచి రక్షించుకోవడం. బయటికి వెళ్లాల్సి వచ్చినప్పుడు లేత రంగు దుస్తులను ధరించడం వంటి జాగ్రత్తలను పాటించాలి.

■ నిర్ధారణ : యాంటీ న్యూక్లియర్ యాంటీ బాడీ టెస్ట్ అనే వైద్యపరీక్ష సహాయంతో దీన్ని నిర్ధారణ చేస్తారు. అయితే కొంతమంది ఆరోగ్యవంతుల్లోనూ ఈ పరీక్ష పాజిటివ్‌గా వస్తుంది కాబట్టి ఈ విషయంలో అనేక శారీరక, మానసిక లక్షణాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని రుమటాలజిస్టులు చాలా జాగ్రత్తగా వ్యాధి నిర్ధారణ చేయాల్సి ఉంటుంది.

■ చికిత్స : ఇది ఓ ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధి కాబట్టి దీనికి చికిత్స కష్టమవుతుంది. ఏ అవయవాన్ని దెబ్బతీస్తుందో దాన్ని బట్టి కూడా చికిత్స మారుతుంది. చికిత్సలో భాగంగా యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మందులు, ఇబుప్రొఫెన్, నాప్రొక్సెన్ సోడియం వంటివి వాడుతారు. లక్షణాలను బట్టి మందులిస్తూ, తీవ్రత (ఫ్లేర్స్‌ను) తగ్గించడానికి ఒక్కోసారి స్టెరాయిడ్స్ ఇస్తూ, చర్మంపై దద్దుర్లు తగ్గించడం కోసం స్టెరాయిడ్ క్రీమ్స్‌తోనూ చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. క్లిష్టమైన కేసుల్లో ఇమ్యూనోసప్రెసివ్ డ్రగ్స్ అనే రోగనిరోధక వ్యవస్థ తీవ్రతను తగ్గించే మందుల్ని వాడతారు.



డాక్టర్ విజయ ప్రసన్న పరిమి
సీనియర్ రుమటాలజిస్ట్

బాలింతకు పాలు బాగా పడాలంటే..?

చాలా సందర్భాల్లో ప్రసవం అయిన వెంటనే తల్లికి తగినంతగా పాలు పడక, బిడ్డకు సరిపోయినన్ని పాలు స్రవించని సందర్భాల్లో వెంటనే పోతపాలకు అలవాటు చేస్తుంటారు. మామూలు తల్లిపాలతో పోలిస్తే కాస్త రుచిగా ఉండి, బాటిల్‌తో సులువుగా తాగగలిగిన పోత పాలకు బిడ్డ తేలిగ్గా అలవాటు పడడం సహజం. దాంతో చిన్నారులకు పోతపాలు బాగా నచ్చుతాయి. ఆ తర్వాత తల్లి దగ్గర పాలు తాగడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అందుకే ముందుగా బిడ్డకు తల్లి పాలను అలవాటు చేయడమే మంచిది.



కొంతమంది మహిళల్లో ప్రసవం తర్వాత బిడ్డకు సరిపోయినంతగా పాలు పడకపోవచ్చు. అలాంటివారిలో నేచురల్‌గానే పాలు బాగా పడటానికి చేయాల్సి పనులివి...

ఇందుకోసం... ● బాలింత తన ఆహారంలో పాలు, పెరుగు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పప్పుధాన్యాలు బాగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ● నీళ్లు కూడా ఎక్కువగా తాగుతూ ఉండటం అవసరం. ●అంతేకాదు... ఆహారంలో నువ్వులు, వెల్లుల్లి, పాలు, కోడిగుడ్లు, కొబ్బరి, కొబ్బరి నీళ్లు, మంచినీళ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల తల్లికి స్వాభావికంగానే బాగా పాలు పడే అవకాశం ఉంటుంది.

సిజేరియన్ తర్వాత బిడ్డ పుట్టాక చాలామంది తల్లులు తమకు సర్జరీ అయిన ప్రాంతంలో కుట్లు చీము పడతాయని పప్పుధాన్యాలను తీసుకోరు. ఒంటికి నీరు పడుతుందనే అపోహతో ద్రవపదార్థాలనూ, బిడ్డకు జలుబు చేస్తుందంటూ తమకు ఆరోగ్యాన్ని, పోషకాలను ఇచ్చే పండ్లను తీసుకోరు. అందువల్ల తల్లికి పాలు సరిగ్గా పడకపోవడం, అజీర్తి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

అందుకే ఇలాంటి అపోహల జోలికి పోకుండా బాలింతకు మంచి పోషకాహారంతో పాటు, ద్రవాహారాలు, నీళ్లు, పండ్లు ఇస్తూ ఉండటం అవసరం.

మరికొంత మంది తల్లులు తమ బిడ్డకు పాలు సరిపోవడం లేదనే అపోహతో పోతపాలు పడుతుంటారు. నిజానికి... బిడ్డ పాలు తాగిన తర్వాత రెండు నుంచి మూడు గంటల సేపు హాయిగా నిద్రపోవడంతో పాటు... రోజు మొత్తంలో ఆరుసార్ల కంటే ఎక్కువగా మూత్రం పోస్తున్నా, వయసుకు తగినట్లు బరువు పెరుగుతున్నా తల్లి పాలు బిడ్డకు సరిపోతున్నట్లుగా గుర్తించాలి.

పైన పేర్కొన్న సూచనలు పాటించాక కూడా ఇంకా పాలు సరిపోనట్లయితే డాక్టర్ సలహా మేరకు ట్యాబ్లెట్లు, పాలలో కలిపే పొడులు వాడాల్సి రావచ్చు. అలాంటి సందర్భాల్లో డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి.

హెర్నియా సర్జరీ తర్వాత వ్యాయామం చేయవచ్చా?

పొత్తికడుపు కండరాలు బలహీనంగా ఉన్నవారికి హెర్నియా సమస్య వస్తుంది. మలబద్ధకం కారణంగా మలవిసర్జన సమయంలో బాగా ముక్కాల్సిన పరిస్థితి ఉన్నవారిలోనూ, వారు దగ్గినప్పుడు, ఏవైనా బరువులెత్తినప్పుడు ఈ సమస్య మరింత పెరుగుతుంది. ఈ సమస్యకు సర్జరీయే పరిష్కారం. అయితే హెర్నియా సర్జరీ తర్వాత ఎక్సర్‌సైజ్ మొదలుపెట్టవచ్చా లేదా అనే సందేహం చాలామందిలో ఉంటుంది. హెర్నియా సర్జరీ తర్వాత కూడా వ్యాయామం మొదలుపెట్టవచ్చు. అయితే ఎక్సర్‌సైజ్‌లు మొదలుపెట్టడానికి ముందుగా ఒకసారి సర్జన్‌ను సంప్రదించి తగిన సూచనలు తీసుకోవడం అవసరం. హెర్నియా సర్జరీ అయిన వారు తమ గాయం బాగా తగ్గాక... రోజూ ఉదయం సాయంత్రం 20 నిమిషాల చొప్పున రెండుసార్లు వాకింగ్ లాంటి తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. వాకింగ్ సమయంలో వారు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలివి... ● బలంగా గాలి పీల్చుతూ చేసే బ్రీతింగ్ ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేయకూడదు. ● కడుపుపై ఒత్తిడి పెంచే ఆసనాల జోలికి పోకూడదు. ● బరువులు ఎత్తే వ్యాయామాలకూ దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే అవి కడుపుపై ఒత్తిడిని పెంచుతాయి. అలాగే హెవీ వెయిట్ లిఫ్టింగ్, రన్నింగ్, తీవ్రమైన జిమ్ వ్యాయామాలకు కనీసం ఆర్నెల్ల పాటు దూరంగా ఉండాలి.

ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ కడుపుమీదగాని, ఆపరేషన్ చేసిన చోటగాని ఎలాంటి వాపు లేకపోతే ఇతర వ్యాయామాలు కూడా చేస్తూ, వాటి వ్యవధినీ, రిపిటీషన్లను క్రమంగా పెంచుకుంటూ పోవచ్చు.

